

《完形治療的實踐》

图书基本信息

书名：《完形治療的實踐》

13位ISBN编号：9789577025333

10位ISBN编号：9577025331

出版时间：2008-2

出版社：臺灣心理出版社

作者：Petruska Clarkson

页数：236

译者：卓紋君,徐西森,范幸玲,黃進南

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《完形治療的實踐》

內容概要

什麼才是完形治療？我們可以用下面三個原則來界定完形治療，任何一個以下列三點為依據的治療方法都與完形治療無異，不管其分類、技術或治療師的風格為何，同時不違反這三個原則的治療法就可以稱做完形治療。

原則一：完形治療是現象學取向的，其唯一目標是覺察，且其方法也是覺察的方法。

原則二：完形治療是完全根基於對話式的存在主義，亦即我-你的接觸/消退過程。

原則三：完形治療的概念基礎或世界觀就是完形，也就是根基於整體論及場地論。

您若想進一步了解這些原則是什麼意思，或者您若想一窺完形治療的精神與內涵，那麼您一定要翻開本書，好好認識它、接觸它。

作者簡介

卓紋君（校閱主編，第二、三、四章）

學歷：美國德州大學奧斯汀分校諮商教育碩士

教育心理系哲學博士

現任：高雄師範大學輔導研究所專任副教授

范幸玲（第五、六、七章）

學歷：國立高雄師範大學輔導研究所博士班研究生

現任：高雄市兒童與家庭諮商中心兒童與家庭諮商中心諮商師

屏東美和技術學院英文專任講師

黃進南（第十、十一、十二章）

學歷：國立高雄師範大學輔導研究所博士班

現任：和春技術學院輔導老師

高雄市社會局兒童與家庭諮商中心諮商師

徐西森（第一、八、九章）

學歷：國立高雄師範大學輔導研究所博士班

現任：國立高雄應用科技大學教育學程中心專任副教授

《完形治療的實踐》

書籍目錄

- 第一章 完形緒論
- 第二章 完形治療的基本原理
- 第三章 健全的完形循環圈在諮商歷程中的應用
- 第四章 完形循環圈的失功能與干擾
- 第五章 知覺以及諮商中必要的先決條件
- 第六章 覺察以及諮商歷程的初始階段
- 第七章 動員及諮商歷程的後預備階段
- 第八章 行動與諮商歷程的中期階段
- 第九章 最後接觸與諮商歷程的最後階段
- 第十章 滿足和諮商過程的倒數階段
- 第十一章 消退和諮商過程的最後階段
- 第十二章 諮商中的責任與自由

《完形治療的實踐》

精彩短評

- 1、结构有些繁琐，但是配合格式塔咨询与治疗技术可以了解更多细节
- 2、有难度

1、完形治疗，由皮尔斯创立于1940前后，兴起于1950~1960，于1980年代成长为专业化、理论化、制度化。源自于“存在-人本主义”，本质上乃是心理学“第三势力”，与罗杰斯以人为中心疗法，罗洛梅存在主义疗法并称为人本主义三大疗法。完形治疗理论和技术的形成受到很多思想流派和治疗理论的影响，有所批驳借鉴，自成一派，逐渐形成自身完整的体系和核心理念。Clarkson (1991, 1997) 这样形容到，“完形取向的咨商与心理治疗就好像一棵树，心理分析论及特质分析论是它的树根，现象学和存在主义如同是它的树干，它的树枝部分是东方哲学和超个人心理学，至于密不可分的整体论和场地论就如同是这棵树伫立在一片山水之间，而它的树心部分便是对生命本质的欣赏：物理学或是自然界跃动的生命”。完形治疗最主要的理论基础即人本主义思想，它认为人基本上是健全的，并且随时在努力获得平衡、健康与成长的状态。人的内部包括两个观念，一是成长过程中受家庭、学校和社会教育影响而形成的道德与法律观念，二是人内在的本能欲望。这两种观念相互冲突，就会使人产生痛苦。或对冲突采取逃避的态度，由此产生心理障碍。完形治疗汲取了完形心理学的一些概念，包括图像-背景，知觉的整体性以及整体大于部分之和等原理，以其整体论，融合了现象学对当下经验世界以及描述的重要性的强调，将存在主义作为哲学观（存在先于本质，此时此刻，人要为自己负责），加入了灵性元素（超个人元素，认真对待人类对于宗教经验的社会需求），形成了自己独特的“完形循环圈”——认为图像与背景更替的流程是人类经验循环律动的自然法则，以一种规律性的，及实践的方式进行，以符合个体不断改变的需求。它根植于需求满足，假设人类的内心或所处的环境产生不平衡，这个不平衡就会在此人的经验背景成为突显的图像。健康的人可以区别出有意义的需求，并且做出适当的回应，也因此能回到平衡的状态、释放新的能量，并允许下一个重要的需求（完形）浮出。一个循环圈的完成即进入下一个循环圈，由此有机体通过自我调节现象，使循环可以正常进行，人类可以健康存活。图像与背景之间的交互关系及其弹性与富创意的转换历程，也可能会长期或严重地受到阻扰，僵化（固着）及缺乏鲜明跳动转换的图像会干扰个体完成其充分的“完形”，这将导致一种“固着的完形”或是一种“未竟的经验/情境”，并且也会干扰个人和自我、和他人的良好互动，或是干扰其当下所处的环境（引发心理紧张状态，以及个人企图封存“未竟情境”的需求经验）。这些未被满足的需求会成为不完整的完形，它会更加渴望获得关注，于是又恶性循环地阻碍新的完形形成。一般人能容忍一定程度的未竟事件，但当这些未竟事件长期干扰个人生活，或者干扰严重到令人无法忍受时，便可能形成暂时性或永久性的个人障碍，这便是完形治疗师临床工作的焦点。完形治疗即借着移除不愉快、被扭曲或未完整的事物，来协助当事人处理其生活中的“未竟事件”，使当事人生活中能形成重要的、有意义的，以及有成就感的图像-背景经验。而许多自过去未完成情况中持续维持下来的心理机制过程，会使我们无法享有需求的实现，并且阻碍我们与自身、其他人及环境作良好的接触。这些心理机制被称为“界限干扰”，被视作是引起性格成长停滞的情结，妨碍有创造力的自体，在个体与环境的界限上健康地发挥功能。如果真诚地且出于意志地、而非受迫，暂时选择这些机制以应对特殊的状况，它们是有用且健康的；如果固着于某些不可能或非存在的客观事物上时，或是缺乏察觉，或是阻止了个体对其需求与经验做有意义的统整时，它们即是不健康的；如果被长期且不当地使用，就会形成神经官能症。完形治疗的基本过程即循着七阶段循环圈，首先帮助当事人建立知觉功能，注意一些先决条件（身体及医药问题，第三者契约，文化因素等）；觉察不舒服——处理主诉问题，形成咨询关系；动员及振奋能量，建立工作的同盟关系；采取行动阶段并做好面对困境的准备，并赋予当事人自发性成长；充分又完全的接触以解决僵局；充分体会完形的完成和满足的感受；终止咨询关系。在完形治疗的全过程，都充分体现了完形的基本思想和理论基础，可以说整体论、现象学、人本存在等观点体现在完形治疗的方方面面，所有思想都是互通以及贯穿的。完形重点在于每个人、每个当下、每一个生活实践的认知和体验皆有其整体性。整合个人的身体、认知和感觉，并在社会互动的情境下来观察人类最基本的需求即完形的目标。它更具有自身的创造力和自发性特征，不仅重视认知思考，更强调右半球、非线性思考的直觉能力，治疗特色即体现在它经常使用暗喻、幻想和意象，重视姿势、动作等身体工作，运用演出、视觉化和时间倒转等技术，以及从动态的身体工作中去充分展现其感觉。完形治疗所使用的技术主要由：空椅、觉察非言语行为、对话练习、重复或夸大化、绕圈子、我负责、感觉留置、预演练习、倒转技术、梦境治疗等等，强调对一个人现在情境探索的重要，即此时此地。完形治疗自1970年以后继续发展——包括完形循环的发展和图式方式的丰富，团体过程的理论发展，人际关系和现象学对话概念的扩大，精神分析等其他学派的知识 and 想法的整合

《完形治療的實踐》

，场域理论位置的再检验等，可以说完形治疗重获创造性的生命力。纵观完形治疗的发展历程，可以说它对现代心理咨询和治疗理论产生了很大的冲击和影响（治疗师与来访者在治疗师中面对面，真诚的首要特质，注重身体的非言语信息等），也影响了人本、存在以及超个人心理治疗，对精神动力、精神分析和完善也有所贡献。完形治疗是一种整体性的疗法，将理论、实践与研究整合起来（人格障碍、身心问题以及物质成瘾），对个体经验的所有方面都一视同仁。而其最独具匠心的在于——将个体和过去经验带到当下来处理；将个体的冲突和问题带进了现实生活中；通过梦境提高来访者对生活核心问题的知觉；对改变秉持着独特的视角、治疗师不会推动来访者朝特定的方向发展。早先的心理治疗大多局限于弗洛伊德精神分析的那一套，来访者躺在治疗椅上，治疗师坐在其后，喋喋不休地谈论着早先的童年经历。它更多的在于探索、了解和分析人类的行为，却不告诉你要怎么办；治疗师和来访者的关系很多也限制在移情之中，必定存在权力和控制问题。而完形治疗像是咨询理论的一股清流，它注重于“how”，并非去改变既存的事实或企图使其事实有所差异，而是帮助个体经验与重建其天生情感的表达、行动力、以及经验每个当下的生动，更注重个体生命的品质是否充分、完整。并不可以强调要带领来访者做出改变（改变很可能充满挑战与痛苦），而是通过接触，即使一个人未曾尝试改变，改变便自然而然地发生了。治疗师与来访者的关系也更加真诚平等，他们不再是主导者和被主导者，不再是躺下的病人和高高在上的医生，他们面对面的聚焦于此时此刻，来一场完全且完整的真实相会——互相开放地尊重彼此；不是将对方视为一个客体，投射的对象或分析的工具；互相影响的，不仅来访者被治疗师影响有所改变，治疗师也同样被当事人所影响而改变。咨询师可以获得和了解有关当事人的真实状况，咨询师也应接受当事人的询问、面质与挑战。当完形治疗完成之时，不仅允许当事人以最大的满足感来经历其所发生的接触，治疗师也需要得到尊重，否则也会产生工作倦怠现象并危及其心理健康和职业效率。治疗师既照顾别人，更需要照顾自己——身体以及心灵。并且逐渐了解到我们的当事人通常是我们最好的督导者，也是我们最重要的老师。Zinker（1978）将完形治疗界定为“允许有创意的”，Clarkson在其著作《完形治疗的实践中》中认为“完形治疗和咨商的核心本质，不仅在于结果或单独问题的预测，也在于发现惊奇、新奇和不平常。热情来自于精准。唯有掌管逻辑、理性和科学的左半脑，和掌管直觉、体验整体和知觉的右半脑，二者完美的结合，才能创造出伟大的艺术家和心理治疗师”“伟大的完形治疗师便是上述的艺术家”。完形治疗注重咨询师本人的创造、想象和自主，完形治疗的精髓不只是个人的心理治疗，也是一种对生命与人格发展的热切承诺（对存在的困境保持开放）。是一种独具魅力的治疗理论，也是一种人生态度，可以融汇进生活的方方面面，带领你更真实的感受当下，感受存在，感受自身独一无二的“无限”的存在，也感受着连接与爱。佛教修行的基本目标有觉悟与“永恒的当下”，吠檀多派的马哈希尊者说“我们本身就是没有时间、没有空间的存在……‘自我’本身就在此时此地”，奥古斯丁说“过去根本就只是记忆，而未来根本就只是期望，而记忆和期望全都是现在的事实！”“我们所能意识到的唯一的时间只有当下的时刻，是包含了记忆中的过去和期望中的未来的当下”。对当下的强调即是完形的精髓，给了我很多启发。我们常常囿于过去的记忆，过去的伤痛，却忘记活在现在。过去的所有经历，连同未来，都由现在编织，你可以涂抹上任意的色彩，穿插进任何的情绪，你可以赋予它不同的解读。过去的记忆是由自己编码加工过并掺上了情感记忆的符号，所以当你回忆起来，这些感情显得如此真实与刻骨铭心。但是，它确实是你自己建构的符号，包括情感记忆。这些情感也属于每个人自己的，对方不一定有完全一样的情感。所以很多人会痛苦，因为它们抱着过去的执念不放，却忘记了看线下的真实的“他”和彼此之间真实的互动。关系是流动的，是变化的，是存在于当下面对面的感受与体会。而很多时候我们只是假装失明，凭着印象中的“偏见”，指责着对方“为什么不”“你为什么 not 按照我的期望来满足我？”“你过去对我那么好，为什么现在不是了”，或是盲目地期待着明天“我要变得更有钱”“立马就能变瘦”“要是我有钱就好了”。这种参照和幻想很可怕，它把你隔绝在真实之外，不努力就想得到，得不到就行为瘫痪，永远在抱怨着别人，却忘记了自己的行动力，人将自己生命的责任挂在别人的身上，却不为自己负责。读完形治疗对我这段时间身心的净化帮助特别大，原先许多的执念渐渐地放下了，更懂得去原谅他人，去接纳自己，活在当下。僧侣法兰西斯说“请神赐我祥和，让我欣然接纳那些我无法改变的事，请神赐我勇气，让我改变我所能改变的事，并能够明辨两者的区别”。渐渐地，能够平静地去停留在混乱和不确定的状态中，对于未来毕业以后的工作没有那么焦虑了，对单身也没有那么恐惧了，慢慢学会人要能够承担在时机成熟时“向前走”的责任，就像在空虚和盈满时，也同时存在潜力和可能性。读完形治疗对我目前的实习帮助也很大，我懂得如何更好地跟孩子的情绪相处，更好地安抚他们，以帮助孩子们建立温暖而充足的安全感。“悲伤是

《完形治療的實踐》

生命中基本的情绪反应，不是一个需要克服或解决的问题”，当孩子哭泣时，成人不要自己先慌了神，传递出的不是孩子的焦虑而是成人自身的焦虑。应该平静下来，静静地看着或抱着孩子，理解与同情，可以让孩子多哭一会，允许孩子的悲伤表达。读完形治疗也让我去咨询师与来访者的关系以及日常人与人之间的关系有了更多的思考。“这是她第一次冒险对我生气，也是第一次令我如此强烈地感受到她内在的需求”，简直太动人！如果我们以这样的态度对待来访者，对待家人，对待朋友该有多好？不是以愤怒回应——“你为什么？”“你凭什么？”“想要我的付出态度还这么恶劣？”——用盔甲防卫，竖起满身的刺。这样会互相刺痛的，感情也会渐行渐远，爱变成了互相伤害。所以，当爱人愤怒，指责你时，就静静地看着他，想一想他是有多么强烈的被忽略被剥夺感，未满足的痛，才以这样一种爆裂的方式求得“你”听见他的声音，看见“他”的内心。当他慢慢地冷静下来，也就学会如何用正常的方式把自己的需要说出来，他需要你，他需要你做什么呢？这样，你们彼此听见了，看见了...人是需要不断地被安抚，也需要互相安抚。如果他对你重要，那么多给些安抚，多给些耐心，看看他在“手足无措”“暴怒”或是“哭泣”中，在对你说着些什么？夫妻之间需要互相理解，家人孩子朋友也如此。读完形治疗也是自愈的过程，与当下的你真诚相遇。我想活在生命的每一个当下，愿你们也是，enjoy。

《完形治療的實踐》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com